

COMMENT COMPTER LES MACRONUTRIMENTS D'UN PRODUIT ?

Dans ce focus, découvrez comment compter les macronutriments d'un produit en utilisant **la table Ciqua**.

La table Ciqua, produite par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) en France, est une base de données exhaustive qui fournit des informations détaillées sur la composition nutritionnelle de plus de 2800 aliments.

Elle est un outil précieux pour toute personne cherchant à comprendre la composition en macronutriments - c'est-à-dire en glucides, en protéines et en lipides - de son alimentation.



**COMMENT
COMPTER
LES MACROS
D'UN ALIMENT
?**

COMMENT COMPTER LES MACRONUTRIMENTS D'UN ALIMENT?

METHODE

- 1)** Ouvrir la "**Table Ciqual**" (La table Ciqual est produite par l'Observatoire des aliments de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).
- 2)** Taper dans la barre de recherche de la table ciqual l'**aliment recherché**. Exemple : saumon.
- 3)** 1 pavé de saumon pèse en moyenne **120g**.

4) Je vois dans les données de la table ciqual que mon saumon apporte pour 100g :

25 g de protéines

10,3 g de lipides

0 g de glucides

5) Mais alors combien m'apporte-t-il pour 120g ? Soit le pavé entier ? J'applique le produit en croix.

Protéines : $(25 \times 120) / 100 = 30 \text{ g}$

Lipides : $(10,3 \times 120) / 100 = 12,4 \text{ g}$

Glucides : $(0 \times 120) / 100 = 0 \text{ g}$

6) Si je recherche les valeurs nutritionnelles d'un plat entier, je calcule les apports de chaque aliment présent dans la recette en fonction de la portion établie et je fais l'addition de chaque ingrédient en protéines, lipides et en glucides. Une balance alimentaire est indispensable pour peser les portions que vous consommez.